



Penerapan Model Health Related Fitness Dalam Pendidikan Jasmani Terhadap Kebugaran Jasmani Dan Pola Hidup Aktif Pada Siswa

Sheila Dwi Loviani¹, Amung Ma'mun², Nurlan Kusnaeni³

¹Prodi Pendidikan Olahraga Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia

*Korespondensi Penulis. E-mail: Sheila@stkip11april.ac.id

Menerima: 27 Agustus 2021; **Revisi:** 2 Februari 2022; **Diterima:** 3 November 2022

<https://doi.org/10.24036/MensSana.08012023.12>

Abstract

This study aims to see the effect of providing health-related fitness models on physical improvement and physical activity of vocational students. The method used in this study was experimental with a randomized control group pretest-posttest design. The sample used a random cluster sampling technique by selecting two classes as the experimental group and the control group, each consisting of 33 students, with an age range of 16-17 years. The instruments used in this study were physical fitness test instruments and students' physical activity tests. The results showed that there was an effect of Health related fitness on the physical fitness and active lifestyle of students. A good Health Related Fitness can have a significant impact both for yourself and for your fellow friends, relatives, family and the general public.

Keywords: health related fitness; active lifestyle; physical fitness

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh pemberian model kebugaran terkait kesehatan terhadap peningkatan fisik dan aktivitas fisik siswa SMK. Metode yang digunakan dalam penelitian ini eksperimen dengan design randomized control group pretest-posttest. Sampel menggunakan tehnik random cluster sampling dengan memilih dua kelas sebagai kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang masing-masing terdiri dari 33 siswa, dengan rentang usia 16-17 tahun. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen tes kesegaran jasmani dan tes aktivitas fisik siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh Health related fitness terhadap kebugaran jasmani dan pola hidup aktif siswa. Health Related Fitness yang baik dapat memberikan dampak yang signifikan baik untuk diri sendiri maupun untuk sesama teman, sanak saudara, keluarga dan masyarakat umum lainnya.

Katakunci: health related fitness; pola hidup aktif; kebugaran jasmani.

Pendahuluan

Kebugaran jasmani yang prima sangat mutlak dibutuhkan oleh semua kalangan dari anak anak hingga lansia, tidak melihat status sosial seseorang, bahkan dari kalangan intelektual sampai awam (Pavlova, Vovkanych, & Vynogradskyi, 2014). Karena kebugaran jasmani yang prima adalah modal utama u

ntuk bisa melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik. Kesehatan fisik yang berhubungan dengan kebugaran juga harus dilakukan dengan standar yang sudah ditentukan, seperti dengan melakukan kegiatan rutin berolahraga tiga kali seminggu akan meningkatkan kebugaran jasmani seseorang (Elmagd, 2016),

Begitu pula dengan program pendidikan jasmani di sekolah yang diharapkan dapat meningkatkan kesadaran untuk menerapkan pola

hidup aktif. Namun, untuk mengembangkan individu yang aktif seumur hidup itu, sangat penting bagi siswa memahami konsep kebugaran dan bagaimana aktivitas fisik berkontribusi untuk kesehatan (Ohuruogu, 2016).

Namun, berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2020 saat ini, sebanyak 18,8% dan 10,8% anak-anak di Indonesia memiliki masalah kelebihan berat badan dan mengalami obesitas (KEMENKES RI, 2020).

Anak-anak dengan tingkat kebugaran rendah lebih mungkin menjadi kelebihan berat badan atau obesitas dari waktu ke waktu daripada mereka yang memiliki tingkat kebugaran yang tinggi (Sahoo, Sahoo, & Choudhury, 2015).

Kebugaran fisik yang sehat adalah satu-satunya kontributor yang signifikan untuk

partisipasi siswa sekolah dasar di aktivitas fisik dari beberapa faktor yang diuji. Namun, anak-anak saat ini sekitar 15% kurang fit dibandingkan dengan orang tua mereka ketika mereka masih muda.

Pilihan gaya hidup akan memberikan kualitas hidup yang memungkinkan mereka untuk dapat melakukan banyak hal dan dapat terhindar dari obesitas (Prusak et al. 2016).

Lingkungan sekolah memainkan peranan penting dalam memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk terlibat dalam aktivitas fisik (Prusak et al., 2016). Model Health Related Fitness (HRF) dapat menjadi salah satu alternatif model pembelajaran yang dapat diintegrasikan dengan pendidikan jasmani dalam upaya memberikan pengetahuan serta pembiasaan untuk berlatih aktivitas fisik bagi anak-anak di sekolah.

Model Health Related Fitness ini memiliki tujuan terdiri dari 5 tahapan yang selaras dengan perkembangan dan pertumbuhan peserta didik (Houston & Kulinna, 2015). Menurut Don & Murray (1997) dalam buku Foundations of Personal Fitness, HRF adalah jenis kebugaran fisik yang menekankan aktivitas fisik dan olahraga yang akan meningkatkan atau membantu Anda menjaga kesehatan fungsional Anda.

Lima komponen HRF adalah kebugaran kardiovaskular, fleksibilitas, kekuatan otot, daya tahan otot, dan komposisi tubuh. Model health-related fitness ini diharapkan para siswa dapat mengembangkan skill, kebugaran jasmani, pengetahuan, sikap, dan perilaku yang dapat menggiring mereka memiliki gaya hidup aktif dan sehat (aktif healthy life style).

Model pembelajaran ini berkeyakinan bahwa keberhasilan pendidikan jasmani berawal dari tertanamnya kesenangan siswa terhadap berbagai aktivitas fisik. Oleh karena itu, berbagai pembekalan seperti skill, kebugaran jasmani, sikap, pengetahuan, dan perilaku sehari-hari harus selalu berorientasi pada self trust dalam rangka pembentukan gaya hidup aktif yang sehat dimasa yang akan datang.

Karakteristik model HRF menitikberatkan pada pengetahuan, sikap dan perilaku, serta program kegiatan yang berkelanjutan, dan pengujian reguler serta penilaian individual (Chen, Hammond-bennett, Hypnar, & Mason, 2018).

Penelitian untuk memberikan gambaran penerapan model Health Related Fitness sebagai bentuk promosi pendidikan kebugaran dengan menyesuaikan kurikulum yang berlaku di Indonesia. Temuan menyoroti bahwa model

Health Related Fitness memberikan peningkatan kesehatan bagi siswa yang berhubungan dengan kebugaran (Brusseau et al., n.d.).

Berdasarkan uraian diatas peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian hubungan model health related fitness dengan kebugaran jasmani dan pola hidup aktif pada siswa SMK.

Metode Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa yang berada pada rentang usia 16/17 tahun yang merupakan fase peralihan dari usia remaja menjadi dewasa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini penelitian eksperimen dengan one-group pretest-posttest design.

Populasi dalam penelitian ini ialah siswa kelas XI. Teknik pengambilan sampel menggunakan random cluster sampling sehingga terdapat 33 orang sebagai sampel. Instrument yang digunakan pada penelitian ini adalah TKJI (Tes kesegaran Jasmani Indonesia) yang diambil dari teori Helison dalam buku Metzler (2000) yang berjudul Instructional Models For Phisical Education tentang kesegaran jasmani.

Sedangkan untuk melihat pola hidup aktif dalam penelitian ini menggunakan International Physical Activity Quesioner (IPAQ) (Booth, 2015).

1. Hasil

Hasil penelitian dapat disajikan dengan dukungan tabel, grafik atau gambar sesuai kebutuhan, untuk memperjelas penyajian hasil secara verbal. Penulisan sumber pada tabel, gambar, dan grafik hanya diperuntukkan pada tabel dan gambar yang bersumber dari orang lain bukan dari hasil penelitian sendiri.

Judul tabel disusun dalam bentuk frase (bukan kalimat) secara ringkas dan diletakkan di bagian atas. Judul tabel diawali dengan huruf kapital, dicetak tebal, dan rata kanan-kiri. Jarak antara tabel dengan teks baik sebelum maupun sesudah adalah 1 spasi.

Tabel 1. Uji Normalitas

	Kelompok	Shapiro-Wilk
		Sig
TKJI	Pretest	0,197
	Posttest	0,005
IPAQ	Pretest	0,012
	Posttest	0,085

Berdasarkan uji normalitas Shapiro-Wilk untuk data TKJI diperoleh nilai Sig. Pretest sebesar 0,197, dan Posttest sebesar 0,005. Karena satu data yakni data posttest < 0,05 sehingga dapat



disimpulkan bahwa data TKJI tidak berdistribusi normal.

Sehingga alternative untuk mengolah data TKJI dapat menggunakan uji non-parametrik: uji Wilcoxon. Sedangkan untuk data IPAQ diperoleh nilai Sig. Pretest sebesar 0,012 dan Posttest sebesar 0,085.

Dari kedua data tersebut, keduanya $> 0,05$ sehingga dapat disimpulkan data IPAQ berdistribusi normal. Pengujian statistic selanjutnya adalah uji homogenitas dan uji hipotesis.

Tabel 2. Uji Homogenitas

	Levene Statistic	Sig
TKJI	0,690	0,410
IPAQ	1,722	0,194

Dikarenakan uji normalitas pada data TKJI tidak berdistribusi normal, maka uji homogenitas tidak diperhatikan, sehingga uji statistic selanjutnya adalah uji Wilcoxon. Kemudian, untuk data IPAQ diperoleh nilai based on mean pada uji homogenitas adalah sebesar $0,194 > 0,05$ maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan uji homogenitas dapat disimpulkan bahwa varians data IPAQ adalah sama (homogen).

Tabel 3. Output Pertama Uji Wilcoxon; Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest TKJI kelas Eksperimen	Negative Ranks	0 ^a	0,00	0,00
Pretest TKJI Kelas Eksperimen	Positive Ranks	33 ^b	17,00	561,00
	Ties	0 ^c		
	Total	33		

- Posttest TKJI Kelas Eksperimen $<$ Pretest TKJI Kelas Eksperimen.
- Posttest TKJI Kelas Eksperimen $>$ Pretest TKJI Kelas Eksperimen.
- Posttest TKJI Kelas Eksperimen = Pretest TKJI Kelas Eksperimen

Berdasarkan tabel di atas diketahui 3 hal:

- Negative ranks atau selisih (negatif) antara hasil tes pemahaman untuk pretest dan post tes adalah 0, baik pada nilai N, Mean rank, maupun Sum of ranks. Nilai 0 ini menunjukkan tidak adanya penurunan dari nilai pretest ke nilai posttest.
- Positif ranks atau selisih (positif) antara hasil tes pemahaman untuk pretest dan posttest. Terdapat 33 data positif (N) yang artinya ke 33 siswa mengalami peningkatan pemahaman dilihat dari nilai pretest ke nilai post tets. Mean ranks atau rata-rata peningkatan tersebut

adalah sebesar 17,00. Sedangkan jumlah ranking positif atau sum of ranks adalah sebesar 561,00.

- Ties adalah kesamaan nilai pretest dan posttest, di sini nilai ties adalah 0, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada nilai yang sama antara nilai pretest dan posttest.

Tabel 4. Output Kedua Uji Wilcoxon; Test Statistics

	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Posttest TKJI Kelas Eksperimen – Pretest TKJI Kelas Eksperimen	-5.092	0,000

Dalam uji Wilcoxon penentuan uji hipotesis dilihat pada output kedua “test statistics”. Berikut dasar pengambilan keputusan yang digunakan dalam uji wilcoxon sebagai pedoman menjawab hipotesis penelitian.

- Jika nilai Asymp. Sig. (2-tailed) $< 0,05$ maka Ha diterima.
- Jika nilai Asymp. Sig. (2-tailed) $> 0,05$ maka Ha ditolak

Berdasarkan tabel di atas, diketahui nilai Asymp. Sig. (2-tailed) bernilai 0,000. Karena nilai $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa Ha diterima. Artinya ada perbedaan antara hasil tes kebugarna jasmani (TKJI) untuk data pretest dan posttest, sehingga dapat disimpulkan pula bahwa “ada pengaruh penggunaan Model Health Related Fitness terhadap kebugaran jasmani siswa XI SMKN Buahdua Sumedang”.

Pembahasan

Model Health Related Fitness (HRF) merupakan salah satu program yang cukup dikenal dalam proses pembelajaran untuk meningkatkan kebugaran jasmani sebagai instrumen untuk penerapan dalam menunjang kehidupan sehari-hari.

Pada data yang telah dianalisis pola hidup aktif dan kebugaran jasmani memiliki hubungan searah yang mana jika pemahaman model HRF meningkat maka pola hidup aktif akan, jika pemahaman model HRF meningkat maka kebugaran jasmani akan meningkat, dan jika pola hidup aktif meningkat maka kebugaran jasmani akan meningkat (Filgueira et al., 2021).

Kedua hal tersebut sangat berhubungan dan saling memengaruhi antara variabel satu dengan yang lainnya. Program pendidikan jasmani yang

berkualitas harus mempersiapkan individu untuk aktivitas fisik seumur hidup dan perilaku sehat.

Menurut SHAPE America - Society of Health and Physical Educators, tujuan pendidikan jasmani adalah untuk berkembang individu yang melek secara fisik memiliki pengetahuan, keterampilan dan keyakinan untuk menikmati aktivitas fisik yang sehat seumur hidup (SHAPE, 2015).

Paradigma kebugaran dalam pendidikan jasmani saat ini sudah berubah seiring perubahan jaman yang semakin maju (Powell, Powell, Wood, & Nevill, 2015). Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani saat ini

Bukan saja hanya tentang gerak yang mendominasi, namun lebih dari itu hasil atau nilai pendidikan khususnya dalam pendidikan jasmani yang harus dicapai sudah semakin berkembang, seperti yang disebutkan dalam jurnal (Bailey, Armour, Kirk, & Jess, 2009) bahwa olahraga, pendidikan jasmani dan nilai pendidikan di dalamnya mencakup Physical health, physical skill, Affective, Social, Cognitive, Creativity, Lifestyle/Leisure,

Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani yang sudah semakin berkembang di dalamnya terdapat dari berbagai aspek seperti kesehatan fisik, keterampilan fisik, dapat menunjukkan sikap yang sportif, saling menghargai, toleransi bahkan tetap bersikap baik pada saat menghadapi kekalahan, tetap menghormati lawan pada saat menang, juga dari segi pengetahuan yang dapat menambah wawasan

Tentang bagaimana pentingnya menjaga kebugaran jasmani, menjaga kesehatan untuk jangka panjang dan masih banyak lagi manfaat yang bisa di dapat sehingga memberikan pengetahuan yang berefek pada kesadaran dalam menjalankan pola hidup aktif dan sehat kedalam kehidupan sehari – hari.

Dan dari seluruh aspek yang masuk dalam pendidikan jasmani, yaitu pola hidup aktif akan melekat menjadi sebuah kebutuhan dan gaya hidup dimasa sekarang dan yang akan datang. Latihan dan kebugaran memiliki peran penting untuk kesehatan (Jackson & Jackson, 2016), melalui program pendidikan jasmani berkualitas,

Potensi untuk membuat (setidaknya) empat kontribusi unik untuk kehidupan siswa: (1) aktivitas fisik sehari-hari, (2) tingkat kebugaran fisik yang dipersonalisasi, (3) pengembangan kompetensi dalam berbagai fisik dan keterampilan olahraga, dan (4) memperoleh pengetahuan yang diperlukan untuk menjalani gaya hidup aktif dan sehat (Houston & Kulinna, 2014).

Tinjauan akademis ini secara kritis memeriksa dasar teoritis dan empiris yang dibuat untuk kepentingan pendidikan. Pendidikan jasmani dan olahraga sekolah (PESS). Sebuah gambaran sejarah perkembangan PESS menunjukkan asal-usul yang dibuat empat domain luas: fisik, sosial, afektif dan kognitif.

Analisis bukti menunjukkan bahwa PESS berpotensi memberikan kontribusi pengembangan kepada kaum muda di setiap domain ini. Demikian juga dengan mekanisme yang memungkinkan PESS berkontribusi pada perkembangan kognitif dan akademis hampir tidak dipahami.

Namun demikian, ada beberapa bukti persuasif yang menunjukkan hal itu. Aktivitas fisik dapat meningkatkan konsentrasi dan gairah anak, yang mungkin saja terjadi menguntungkan kinerja akademis secara tidak langsung (Shephard, 2010).

Dapat disimpulkan bahwa banyak dari manfaat pendidikan yang diklaim untuk PESS sangat bergantung pada kontekstual dan variabel pedagogik, yang membuat kita mempertanyakan persamaan sederhana partisipasi dan hasil yang bermanfaat bagi kaum muda.

Oleh karena itu, di bagian terakhir, tinjauan menimbulkan pertanyaan tentang apakah PESS harus dimintai pertanggungjawaban atas klaim yang dibuat manfaat pendidikan, dan tentang implikasi akuntabilitas (Bailey et al., 2009).

Simpulan dan Rekomendasi

Dalam pengaruhnya terhadap kebugaran jasmani dan pola hidup aktif dapat terlihat dari perbedaan nilai pretest dan posttest pada nilai TKJI dan IPAQ siswa yang mana hasilnya menunjukkan terdapat pengaruh yang cukup signifikan berdasarkan pengujian yang dilakukan.

Terdapat pengaruh yang sangat bermakna pemahaman yang dilakukan terhadap pengaruhnya dalam penerapan pola hidup aktif dan meningkatnya tingkat kebugaran jasmani. Health Related Fitness yang baik dapat memberikan dampak yang signifikan baik untuk diri sendiri maupun untuk sesama teman, sanak saudara, keluarga dan masyarakat umum lainnya

Daftar Pustaka

Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., & Jess, M. (2009). Research Papers in Education The educational benefits claimed for physical education and school sport: an academic review, (June 2012), 37–41. <https://doi.org/10.1080/02671520701809817>

7



- Booth, M. (2015). Assessment of Physical Activity: An International Perspective, (August).
<https://doi.org/10.1080/02701367.2000.11082794>
- Brusseau, T. A., Finkelstein, T., Kulinna, P. H., Pangrazi, C., Brusseau, T. A., & Finkelstein, T. (n.d.). Research Quarterly for Exercise and Sport Health-Related Fitness of American Indian Youth Health-Related Fitness of American Indian Youth, (October 2014), 37–41.
<https://doi.org/10.1080/02701367.2014.893050>
- Chen, W., Hammond-bennett, A., Hypnar, A., & Mason, S. (2018). Health-related physical fitness and physical activity in elementary school students, 1–12.
<https://doi.org/10.1186/s12889-018-5107-4>
- Don, R., & Murray, T. (1997). *Foundations of Personal Fitness*. McGraw-Hill Higher Education.
- Elmagd, M. A. (2016). Benefits , need and importance of daily exercise, (January).
- Filgueira, T. O., Castoldi, A., Lucas, E. R., Santos, Amorim, G. J. De, Fernandes, M. S. de S., ... Souto, F. O. (2021). The Relevance of a Physical Active Lifestyle and Physical Fitness on Immune The Relevance of a Physical Active Lifestyle and Physical Fitness on Immune Defense : Mitigating Disease Burden , With Focus on COVID-19 Consequences, (February).
<https://doi.org/10.3389/fimmu.2021.587146>
- Houston, J., & Kulinna, P. (2014). Health-Related Fitness Models, (December), 37–41.
<https://doi.org/10.1080/08924562.2014.879026>
- Houston, J., & Kulinna, P. (2015). Health-Related Fitness Models in Physical Education Strategies : A Journal for Physical and Sport Educators Health-Related Fitness Models in Physical Education, (March 2014).
<https://doi.org/10.1080/08924562.2014.879026>
- Jackson, A. S., & Jackson, A. S. (2016). The Evolution and Validity of Health-Related Fitness The Evolution and Validity of Health-Related Fitness, 6297(June).
<https://doi.org/10.1080/00336297.2006.10491877>
- KEMENKES RI. (2020). FactSheet_Obesitas_Kit_Informasi_Obesitas.pdf.
- Metzler, M. W. (2000). *Instructional Models For Physical Education*. USA: Allyn & Bacon.
- Ohuruogu, B. (2016). The Contributions of Physical Activity and Fitness to Optimal Health and Wellness, 7(20), 123–128.
- Pavlova, I., Vovkanych, L., & Vynogradskyi, B. (2014). Prace poglądowe Review articles, (June). <https://doi.org/10.1515/physio-2014-0012>
- Powell, E., Powell, E., Wood, L. A., & Nevill, A. M. (2015). Increasing physical activity levels in primary school physical education : The SHARP Principles Model Increasing physical activity levels in primary school physical education : The SHARP Principles Model. *PMEDR*, 3(January 2016), 7–13.
<https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2015.11.007>
- Prusak, K., Wilkinson, C., Pennington, T., Graser, S. V., Prusak, K., Wilkinson, C., ... Graser, S. V. (2016). Using Object Lessons to Teach Health-related Fitness Concepts, 3084(June).
<https://doi.org/10.1080/07303084.2008.10598242>
- Sahoo, K., Sahoo, B., & Choudhury, A. K. (2015). Family Practice Childhood obesity : causes and consequences, (April).
<https://doi.org/10.4103/2249-4863.154628>
- SHAPE. (2015). *The Essential Components of Physical Education*. Society of Health and Physical Educators. Retrieved from www.shapeamerica.org
- Shephard, R. J. (2010). Relationships of Physical

Activity to Brain Health and the Academic
Performance of Schoolchildren.
<https://doi.org/10.1177/1559827609351133>.